

이달의 이슈

고온다습 여름철 불청객 식중독

손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기를 생활화해요!



고온다습한 여름은 식중독이 발생하기 쉬운 계절이다. 더운 날씨로 인해 오염된 음식이나 물을 섭취할 경우 심한 설사나 복통, 구토, 고열 등을 일으킨다. 더운

[본문바로가기](#)



식중독은 대부분 증상이 비슷하기 때문에 단순한 증상으로는 원인균을 알 수 없다. 증상이 가볍다면 검사를 받을 필요가 없으나, 심할 경우 세균 배양 검사를 해봐야 한다. 식중독 증상은 설사와 구토가 흔하기 때문에 탈수를 막고 전해질을 바로 잡기 위해 정맥 수액을 공급한다. 이온음료도 도움이 된다. 이러한 보존적 치료 방법을 사용하면 대부분 증상이 호전된다. 설사가 점차 준다면 미음이나 쌀죽을 섭취하고 물을 자주 마셔 준다. 심한 탈수나 혈변, 고열이라면 전문의에게 진료를 받고 항생제 투여를 고려한다.

식중독 예방 습관이 중요해요!

 장기요양보험 행복한 동행


2인 이상의 사람들이 함께 음식을 섭취하고 위장관 증상이나 신경증상이 보인다면 식중독을 의심해 볼 필요가 있다. 식중독의 잠복기와 증상은 원인에 따라 다른데, 보통 설사와 복통이 가장 흔한 증상이며, 발열, 두드러기, 근육통, 의식장애 등이 발생할 수 있다. 포도상구균은 2~4시간의 잠복기를 거쳐 심한 구토나 어지럼증, 두통을 일으킨다. 살모넬라균은 6~72시간 잠복기를 거쳐 복통, 설사, 열을 일으킨다. 비브리오균은 12~48시간 잠복기를 거쳐 심한 설사, 복통, 고열이 나타난다. O-157 균은 3~9일 잠복기를 거쳐 심한 복통, 출혈성 설사, 미열을 동반한 장염이 나타난다. 클로스트리디움은 밥을 먹고 6시간 정도 지나 설사, 복통을 일으키며 열은 나지 않는다. 노로바이러스는 24~48시간 잠복기를 거쳐 설사, 복통, 구토, 발열, 근육통을 일으키며 3일이면 자연적으로 낫는다.

식중독을 치료해요!

[본문바로가기](#)

 장기요양보험 행복한동행


식중독을 일으키는 원인균은 포도상구균, 살모넬라균, 비브리오균, 병원성대장균, 클로스트리디움, 노로바이러스 등으로 나뉜다. 포도상구균은 자연계에 널리 분포된 세균으로, 황색 포도상구균이 식중독을 일으킨다. 포도상구균은 식중독 외에도 중이염, 방광염 등 화농성 질환을 일으키며, 독소가 생성되면 100℃에 가열해도 파괴되지 않는다. 사람 또는 동물의 피부 점막에 있던 포도상구균이 음식을 오염시키고 증식해 식중독을 일으킨다. 살모넬라균은 토양이나 물, 건조한 상태에서도 생존하며 사람, 가축 분변, 계란, 식육류, 분변에 직·간접적으로 오염된 식품 등에 의해 식중독을 일으킨다. 살모넬라균은 62~65도에서 30분 이상 열을 가하여 익히면 안전하다.

비브리오균은 해수 온도 20℃ 이상에서 증식하나, 5℃ 이하에서는 활동이 둔화하여 증식할 수 없다. 비브리오균은 열에 약하기 때문에 60℃에서 15분, 100℃에서 수 분 이내로 사멸한다. 주로 6~10월에 급증하는데, 여름철에 채취한 어패류나 생선회, 어패류를 취급한 칼이나 도마 등 기구에 의해 식중독을 일으킨다. 병원성대장균은 10~100마리의 소량으로도 식중독을 유발한다. 환자나 동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 식품이나 오염된 기구로 만든 음식물에 의해 발생한다. 특히 O-157균에 의한 출혈성 감염증은 감염력이 매우 강해 짧은 시간에 환자를 사망하게 할 수 있다. 클로스트리디움은 원인균에 따라 보툴리눔과 웰치균으로 나뉜다. 보툴리눔은 신경 독소에 의해 신경마비를 일으키며 치사율이 높다. 웰치스균은 집단 급식 시설에서 조리할 경우 발생하기 쉬워 '집단 조리 식중독'이라고 불리며, 도살장에서 감염된 고기에 의해 발생한다. 노로바이러스는 감염된 식품이나 음료, 또는 장염 환자와의 접촉을 통해 전염된다. 낮은 기온에 활동이 활발해지기 때문에 겨울 제

[본문바로가기](#)

식중독이란 무엇인가요?



식중독이란 오염된 음식이나 물을 섭취하여 발생하는 소화기 감염성 또는 독소형 질환이다. 정확하게 말하면 식품 매개 질환이라 한다. 대부분의 경우 세균이나 세균독소가 원인이다. 세계보건기구(WHO)는 식중독을 '식품 또는 물의 섭취에 의해 발생하거나 발생한 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환'으로 규정한다. 식품으로 발생하는 질병은 250가지가 넘는 것으로 알려져 있다. 식중독의 종류에는 식품 안의 미생물이 생산하는 독소에 의한 식중독, 세균에 의한 세균성 식중독, 복어 등 동물성 독소나 버섯, 감자 등 식물성 독소 또는 곰팡이 독소 중독에 의한 자연독 식중독, 화학물질에 의한 화학성 식중독으로 나뉜다. 여기서 세균성 식중독은 식중독 원인 중 가장 흔한 형태이다.

식중독 원인균에는 다양한 종류가 있어요!

[본문바로가기](#)

 장기요양보험 행복한 동행


온열질환은 일상생활의 작은 실천으로 얼마든지 예방할 수 있다.

- 개인위생을 철저히 하고, 손을 자주 씻어 준다.
- 좋은 식품을 사용하고, 유통기한이 지났다면 사용하지 않는다.
- 안전한 온도에 보관하고, 조리된 음식은 재가열한 후 먹는다.
- 70도 이상에서 익히고, 냉동한 고기는 녹인 후 조리한다.
- 물로 조리하며 의심된다면 물을 끓여서 사용한다.
- 식품과 날식품은 각각 보관하여 오염되지 않도록 주의한다.
- 음식은 신속히 섭취하고, 4~5시간 보관할 경우 60도 이상 또는 10도 이하로 저장한다.
- 조리에 사용한 기구는 깨끗이 씻고 소독한다.
- 들, 바다에서 나는 버섯이나 과일, 어패류 등은 함부로 먹지 않는다.
- 어린이, 환자 등 면역력이 약한 사람들은 식중독으로 인한 설사를 한다면 탈수 방지를 위해 물을 충분히 섭취한다.

본 웹진의 콘텐츠는 공공누리의 '출처표시-상업적이용금지-변경금지' 조건에 따라 이용할 수 있습니다. 콘텐츠를 이용하실 경우 <노인장기요양보험 웹진 2024년 7월호>라고 출처를 표기하고 이미지와 함께 활용할 경우 기사를 캡처한 뒤 사용해주시기 바랍니다. 출처를 표기하지 않거나 기사와 이미지를 따로 다운받아 이용하실 경우 저작권법에 따라 불이익을 받을 수 있습니다.

 장기요양보험 행복한동행

본문바로가기